

図書室とコラボ給

11月の読書月間とコラボして
本に出てくる料理が給食に出ます！
図書室にも本があるので
ぜひ探して読んでみて下さいね♪



11月8日は
いい歯の日

は たい せつ
歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



・甘い菓子や飲み物あまい かしのものの ・歯みがきはめんどは 食べられるやわらかた
だらだら食べた うだからしないた もの い食べ物すが好き

こ ん だ て	3(月)	 文化の日	4(火)	牛乳 五穀ごはん きびなごフライ 白菜のごま和え さつま芋のみそ汁	5(水)	総合防災避難訓練 牛乳 コッペパン ブルーベリージャム 救給カレー バナナ	6(木)	牛乳 きびごはん ★豚の生姜焼き マーミナーチャンプルー ★大根のみそ汁	7(金)	牛乳 ★焼きそば ポテトの辛子たらこあえ ★とびきりおいしいスープ プリン
あか き みどり										
中・高	E 705 P 24.5 F 20.8		E 890 P 18.8 F 33.8	E 724 P 33.2 F 23.9	E 650 P 23.6 F 24.4					
こ ん だ て	10(月)	 牛乳 麦ごはん ★マーボー豆腐 豚肉餃子 わかめの中華スープ	11(火)	牛乳 鶏めし イカメンチカツ 大根のゆかり和え もずくのみそ汁	12(水)	 牛乳 きびごはん 豆腐野菜ハンバーグ 小松菜のタンカン和え なめこと里芋のあかだし ★ドロップドーナツ(卵)	13(木)	牛乳 玄米ごはん 鰯のねぎみそ焼き タマナーチャンプルー 魚そうめん汁 オレンジ	14(金)	牛乳 ★あげやきパン グリーンサラダ クリームシチュー
あか き みどり										
中・高	E 834 P 34.8 F 31.7	E 691 P 25.6 F 21.4	E 784 P 28.2 F 18.5	E 712 P 35.9 F 19.1	E 831 P 36.4 F 31.5					
こ ん だ て	17(月)	 牛乳 しそごはん 千草焼き(卵) ヌンクー小 アーサ汁 ミニたいやき	18(火)	かみの日 牛乳 麦ごはん ★ハヤシライス ごぼうサラダ ★アーモンドフィッシュ	19(水)	牛乳 ★ミートスパゲティー 野菜コロッケ ブロッコリーサラダ	20(木)	琉球料理の日 牛乳 黒米ごはん いわし生姜煮 ウカライリチャー イナムドウチ	21(金)	牛乳 きびごはん 鶏肉と根菜の甘辛炒め ひじき焼売 塩スンドゥブ(あさり)
あか き みどり										
中・高	E 725 P 31.1 F 18.1	E 839 P 31.3 F 29.1	E 806 P 31.8 F 29.6	E 749 P 35 F 23.4	E 717 P 30.3 F 17.5					
こ ん だ て	24(月)	振替休日 11月23日は 勤労感謝の日 食べ物をつくってくれる人や 食べられることに感謝しましょう。	25(火)	ジョア 麦ごはん ★スイートポテトカレー こまつなコーンサラダ フルーツムース	26(水)	 牛乳 コーンピラフ アメリカンドック アスパラサラダ ★かぼちゃスープ	27(木)	 牛乳 きびごはん チキンのカラフル焼き しらたきのピリ辛炒め 白菜のスープ(卵)	28(金)	 牛乳 ★黒糖パン 白花豆コロッケ きゃべつのハニーサラダ(卵) ★ABCスープ ★ミルクメーク(ココア)
あか き みどり										
中・高	E 810 P 29.2 F 21	E 828 P 22.9 F 32.8	E 728 P 31.4 F 25.6	E 781 P 25.9 F 29.1						

☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。